

## FOOD MATTERS (2008)

'Gıda Maddeleri ve Konusu Üzerine'

80 dk- Belgesel

"Let Thy Food Be Thy Medicine, And Thy Medicine Be Thy Food." –

**Yönetmen:**

James Colquhoun, Carlo Ledesma

**Senaryo:**

James Colquhoun, Laurentine Ten Bosch

**Oyuncular:**

Ian Brighthope, Jerome Burne ,Phillip Day

**"Let Thy Food Be Thy Medicine, And Thy Medicine Be Thy Food."**

**"Bırak yiyeceğin ilacın ve ilacın yiyeceğin olsun." HİPOKRAT**

Bu yeni ve cesur bir belgesel film yankılandı. "Food Matters" mevcut sağlık ve gıda sektörü durumuna hızlı tempolu ve sert bir eleştiri getirdi. Milyarlarca dolar finansman ve araştırma, kronik hastalıkların gizli sebepleri ve hastalıkları yüzünden acı çekmeye devam eden insanların yeni sözde tedavileri içine rağmen, toksik tedaviler ve besin değeri düşük gıdalar ile aşırı hoşgörölü aldatmalarla insanlara kesinlikle yardımcı olmuyor, olduğunu göreceksiniz.

**TÜRKÇE ALT YAZI METNİ (Altyazı Hzl. – Deepblue)**

**"Bırak yiyeceğin ilacın ve ilacın yiyeceğin olsun" Hipokrat (M.Ö. 460-370)**

Yunanistan dolayları M.Ö. 400 Hipokrat modern tıbbın temellerini attı. İnsan vücudunun doğuştan kendini iyileştirme kapasitesi olduğuna inandı. **"Hipokrat Yemini"** tıp doktorları tarafından hala ezbere okunur. Hipokrat'ın zamanından beri hastalıkların tedavisine yaklaşımımız her nasılsa değişti... Bugünün doktorlarının beslenme eğitimleri varsa bile, çok az. Modern tıp **'her hastalık için bir ilaç'** etrafında dönüp duruyor. Ve hastalık endüstrisinin devam etmek istediği yol bu. Bir kere soru sormaya başladın mı, bir daha duramazsın. Görüyorsun, asıl mantıklısı sağlıklı olmak, fakat sağlık para getirmiyor.

**KALP VE KANSER AMERİKA'DAKİ ÖLÜM ORANI EN YÜKSEK İKİ HASTALIK.**

Ek olarak her yıl...

**39 BİN KİŞİ gereksiz ameliyat ve diğer hastahâne hataları yüzünden ölüyor,**

**80 BİN KİŞİ hastanelerdeki diğer enfeksiyonlar yüzünden ve şok edici olan,**

**106 BİN KİŞİ ters ilaç tepkimesi sonucu ölüyor. .**

1. Kalp hastalığı = 652.486 ölü

2.Kanser = 553.888

Ölüm ve beslenmeyi yeterince dikkate almayarak, bu insanlara çok büyük zarar verdik.

## "İDEAL BESLENME YARININ İLACIDIR."

**Dünyadaki her insan, her kültürden, dilden, ülkeden, dünyadaki herkes biliyor ki, ne yiyorsan o'sundur.**

Yiyecek fark yaratır.

SÜPERMARKET; bugün, bu ülkede kaliteli yaşamın sembolü. Bütün bu ürünler mesafe ve mevsim gözetmeksizin tarlalardan ve çiftliklerden geliyor. Mucizevi tarımın sonucu olarak, her şekilde masanıza taze ürün kalitesini taşır.

**Yiyeceğiniz ne kadar taze?**

Eğer bir düşünürseniz, en iyimser şekilde yiyeceğiniz, siz onu satın alana kadar bir haftalık ve ile 2000 ile 3000 km arası seyahat etmiş oluyor. Bir sonraki soru ise: En az 5 günlük olan bir yiyecekten ne kadarlık besin elde ediyorsunuz?

Eğer şanslıysanız, ihtiyacınız olanın %40'ını alırsınız. Büyük şehirlerdeki marketlerde bulduğunuz yiyeceklerin hemen hemen hepsi işleminden geçmiş, yolda gecikmiş çoğunlukla tabağınıza gelene kadar besin değerleri azalmış ya da tamamen yok olmuştur. Sebebi fark etmeksizin her şeyi her türlü tarım ilacı, bitki ilacı, lavra ilacı, mantar ilacı ile spreylemeye ve hakkında hiç bir şey bilmediğimiz şeylerin genleriyle oynamaya karara verdik. Ve en büyük problemlerden biri tabii ki toprak ve bizim toprağa ne yaptığımız ve havaya ve de suya, gıdamızı sağlayan her şeye. Toprak defalarca ve defalarca kullanılıyor ve bütün besleyici maddeleri çekiliyor ve yeni çöller haline geliyor ve bu bütün dünyada böyle. Bizim gerçekten de tarım metodumuz, ne yediğimiz ve onu nasıl ürettiğimiz hakkında düşünmemiz lazım.

**Gübre dediğimiz şey başlıca üç mineralden oluşur:**

**N,F,P, NİTROJEN, FOSFOR, VE POTASYUM.**

Peki, güzel, ama, problem şu ki, **toprak ortalama 52 farklı minerale gereksinim duyar.** O zaman kalsiyum, magnezyum, manganez, çinko ve demir ve adını sayamadığım diğer mineraller nerede?

Onlar kayıp. Ama toprak yetersizse bitkiler de yetersiz ve zayıf kalıyor, ve savunmasız kalıyorlar, böylece böcekler, hastalıklar ve mantarlar tarafından saldırıya uğruyorlar. Böylece ağlayarak ilaç şirketlerine geliyorlar ve diyorlar ki; ekinlerimiz ölüyor ve büyümeyecekler, ve haşerelerimiz var, ve tabii ki ilaç şirketleri onlara tarım ilacı, mantar ilacı satmaktan ve bunlara ve diğer her türlü şeye artan talepten dolayı gayet mutlular. İnsanoğlu zekası sayesinde, diğer bütün hayvan türleri üzerinde üstünlüğünü kurdu. Modern kimya, biyoloji ve adanmış araştırmalarından gelen ve tarımda devrim niteliğinde verim artışı sağlayan binlerce etkili kimyasal bileşim var. Yani sadece ticari vejateryan gıdalardan alsak bile eksik ve toksik besin alıyoruz, çünkü bütün bu tarım ilaçları, kimyasallar, spreyler ve diğer her şey yüzünden, yiyecekler sağlıklı değil. Ve yetersiz. Sonuçta yetersiz ve toksik olmasından başka şansımız yok. Ve sonra...

## SONRA ONU PIŞIRIYORUZ!

Ve araştırmalar gösterdi ki, hafif bir pişirme bile içindeki enzimlerin yok olmasına sebep oluyor. Yiyeceklerdeki en temel şey, vücudunuza onların sindiriminde ve içlerindeki besin maddelerinin kullanımında yardım eden canlı enzimler, ya da canlı işçilerdir, yani **herkesin beslenmesinde çiğ gıdalar yer almalı.**

**Pişmiş gıdaya bağışıklık sistemi zehirmiş gibi tepki verir.** Birçok insan bunu bilmez. Pişmiş gıda aldığı anda vücut, buna tepki olarak sindirim lökositözu denen ve beyaz hücre aktivasyonuna yol açan bir süreç başlatır. Muhtemelen pişirme sürecinin yiyeceğin yapısını değiştirmesinden dolayıdır. Bir şekilde vücut bunun ayırımına varamaz ve besine zehir muamelesi yapar. Beslenmeyi umduğunuz gıdaya vücudunuzun bunu yapması hoş bir şey değil.

**PAUL KOUCHAKOFF ADINDAKİ İSVİÇRELİ BİR DOKTOR** 1930 'larda ilk defa gösterdi ki; diyetinizin %51'den fazlası pişmiş gıdalardan oluşursa, vücudunuz buna yabancı bir organizma tarafından saldırıya uğruyormuş gibi tepki verir. İlk defa Dr. Kouchakoff ispatladı ki; **gıdanızın %51'i çiğ olduğu takdirde lökosit olmayacaktır.** Ya da beyaz kan hücresi reaksiyonu olmayacak, böylece vücudun bağışıklık sistemi yanlış alarm almayacak. Günümüzde çok fazla bağışıklık sistemi sorunuyla uğraştığımızdan, çiğ gıdaların her öğünümüzün en az %51'ini kapsadığından emin olmalıyız. Böylece zaten zorlanan bağışıklık sistemini daha da zorlamamış oluruz. **Zayıf malzemeler ile inşa ettiğin bir binanın yüz yıl dayanmasını nasıl beklersin?**

Aynı şey vücudun için de geçerli, eğer onu sağlam beslemezsen, uzun ve keyifli bir hayat sürmesini nasıl bekleyebilirsin?

**HERKES BİLİYOR Kİ, NE YERSEK OYUZ. EĞER ÇÖP YERSEN, ÇÖP OLACAKSIN.**

Bunu kronik gıdasızlık gibi düşün, çünkü olan o. İnsanlar bu yüzden yorgun gözüküyor. Öğleden sonra yorgun olmaman lazım. Canlı ve hareketli olman lazım. Bunun doğal sonucu olarak insanlar süper besinler ve çok yüksek kalitede vitamin ve mineraller içeren özel besinler, her çeşit çoklu etkileri olan enzimler ve özel kimyasallar keşfediyorlar, daha uzun yaşamamızı ya da daha yumuşak bir cilde sahip olmamızı sağlayan gibi.

**SPIRULİNA MEKSİKA'DA 5 BİN YIL BOYUNCA BAŞLICA PROTEİN KAYNAĞI OLARAK KULLANILDI. SPIRULİNA PROTEİN YÖNÜNDEN DÜNYADAKİ EN ZENGİN YİYECEKTİR.**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Spirulina her ne kadar 21. yüzyılın süper gıdası olarak tanıtılsa da yüzyıllar önce insanoğlu tarafından keşfedilmiş bir besindir. Spirulina'nın Texcoco gölü kıyısında yaşayan Aztekler tarafından tüketildiğine ilişkin en eski kaynak 1524 yılına dayanmaktadır. Ayrıca Çad Gölü kıyısında yaşayan Kanembu kabilesi yerlileri de bu besini çok eski çağlardan beri tanımakta ve yiyecek olarak tüketmektedirler. Ancak ticari kültürlerinin yapılması ve bilimsel anlamdaki çalışmaların başlaması; ürünün 1963 yılında Fransız Petrol Araştırma Enstitüsü tarafından ortaya çıkarılarak, %60-70 oranında protein içeren spirulina. algini laboratuvarlarında üretilmesiyle olmuştur. Daha sonra NASA astronotlara besin tableti yapılması amacıyla bu alg üzerinde yapılan ilk çalışmalara öncülük etmiştir. Dünya üzerinde bir çok ülkede spirulina üretimi yıllardan beri yapılmaktadır. Geçtiğimiz yıl Birleşmiş Milletler ve Dünya Tarım Örgütleri tarafından spirulina'nın çocuklar ve yetişkinler için güvenli ve faydalı bir besin olduğu kabul edilmiş ve tüketimi önerilmektedir. Türkiye'de de 3 yıllık bir çalışmanın sonucunda başarı sağlanarak ilk yerli spirulina Ege Üniversitesi EBİLTEM ve Egert Ltd. işbirliğiyle üretilmiştir.

Max Planck Enstitüsü her hangi bir yiyeceğin pişirildiğinde % 50 kadar proteinin yok olduğunu bulmuştur. Bu yüzden, süper gıda bitkisel protein kaynakları geleceğin anahtar besini olacaklar. Çünkü ihtiyacımız olan tüm proteini ısıyla zarar görmemiş ve tamamen emilebilen bu kaynaklardan alabiliriz. Kolayca sıvıya dönüştürülebilirler - emilebilirlikten kastım bu. Spirulinayı sıvıya çevirmek ve tüketmek sizce ne kadar çaba gerektirir?

Spirulinayı suya ekle, işte sana sıvı hali, içtiğin gibi hücrelerinde dolaşmaya başladı bile. Fakat bir bifteği sıvıya dönüştürmek ve sindirim sistemi tarafından emilebilir hale getirmek çok fazla enerji gerektirir. Bu süper yiyecekler sağlığınıza ve mutluluğunuza olağanüstü katkılar sağlayabilir.

#### **DÜNYADAKİ HİÇ BİR ŞEY MİNERAL YOĞUNLUĞUNDA KAKAO ÇEKİRDEĞİ İLE YARIŞAMAZ.**

**En yüksek doğal magnezyum kaynağı odur. En yüksek doğal kromyum kaynağıdır. Aynı zamanda en yüksek demir kaynağıdır. Ve yine en yüksek magnezyum kaynağı. Ayrıca en yüksek çinko kaynaklarından biri. Bakır oranı en yüksek bitkilerden bir kakao. Sağlıklı bir metabolizma için gerekli tüm bileşenler kakao çekirdeğinde mevcut.** DÜNYADAKİ EN YÜKSEK C VİTAMİNİ ORANINA SAHİP YİYECEKLERDEN BİRİ AMA SICAKLIK C VİTAMİNİNİ ÖLDÜRDÜĞÜNDEN, İŞLEM GÖRMÜŞ ÇİKOLATADA HİÇ C VİTAMİNİ YOK. En yüksek anti-oksidan içeriğine sahiptir. Beslenmeyle ilgili öğrendiğimiz her şeyden faydalandığımız takdirde bunun anlamı, anti-oksidanlar sayesinde DNA bozulmasından, virüslerden, kanserden, cilt hastalıklarından vb. korunmamız demek. Ya bu olacak ve onu yiyeceğiz, ya da bu olacak ve onu yiyeceğiz. Ve burada tüm zamanların en korkunç kimyasal çorbası olabilir, ya da tüm zamanların en olağanüstü süper yiyeceği... ve ikisini de yemek aynı miktarda çaba gerektiriyor. Sanırım tüm değerleri tepe taklak olmuş bir kültürüz. Paramızı en iyi gıda için harcamaktansa, kiraya yatırmayı tercih ederiz.

**ÇOCUKLARIMIZI ŞİMDİYE KADAR KEŞFEDİLMİŞ EN İYİ SÜPER YİYECEKLE BESLEMECTENSE PARAMIZI ARABA YA DA EV İÇİN HARCAMAYI TERCİH EDERİZ. ÇÜNKÜ BİLMİYORUZ! KAFAMIZ KARIŞTIĞI İÇİN DEĞERLER YER DEĞİŞTİRMİŞ.**

**Bizi bu arabayı almaya ikna eden programlar izliyoruz ve birden bire o arabayı alıyoruz, aslında o parayı en iyi yiyeceği olarak ailemizin sağlığına yatırmamız gerekirken ki asıl önemli olan budur. Eğer her gün ucuz**

---

#### **BU ÜRÜN İTHAL Mİ EDİLİYOR?**

Spirulina uzun yıllardır ithal edilmekteydi. Ancak Ege Üniversitesi Bilim Teknoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi - EBİLTEM - bünyesinde gerçekleştirilen çalışmalar sonrasında ülkemizin ilk yerli Spirulina üretimini İzmir'deki tesislerde gerçekleştirmiştir.

**Doğadaki en zengin komple yüksek biyolojik değerde proteine sahiptir. Kendisine en yakın soya fasulyesinden yaklaşık 2 kat daha fazladır**

**Doğadaki en zengin B-12 vitaminine sahip besindir. En yakın takipçisi dana ciğerine göre 2-6 kat daha fazladır. B-12 kısaca yüksek enerji anlamına gelmektedir.**

**Doğadaki en zengin organik demir oranına sahiptir. Ispanaktan 58 kat. dana ciğerinden 28 kat daha fazladır.**

**Doğadaki en zengin antioxidant kaynağıdır. Başlıca sahip olduğu Antioksidantlar; vitaminler B-1 . B-5 ve B-6. Mineraller çinko . mangenezyum ve bakır. amino asitler methionine ve superantioxidant beta-carotene. vitamin E ve selenyum.**

**Doğadaki en zengin E vitamini içeren besindir. Kendisine en yakın buğday filizinden 3 kat daha fazladır. Sentetik E vitaminine göre . Biyolojik aktivitesi %49 daha fazladır.**

**Doğadaki en zengin Gamma Linolenic Asit (GLA) içeren besindir. En yakın Çuha Çiçeği yağından 3 kat daha yüksektir.**

**Doğadaki en zengin klorofile sahiptir. Alfalfa ve buğday bitkisinden 5-30 kat daha fazladır.SPİRULİNA HAKKINDA BAZI ÇARPICI GERÇEKLER:**

**sandviç ekmeği yersem, kahvaltıda bir fincan çay ve bir dilim kızarmış ekmek, öğleden önce şekerli içecek, öğle yemeğinde çörek, ve akşam için fast-food kızarmış tavuk...**

Her türlü besleyici maddeden yoksun kalacağım ve bu sadece tek bir gün. Bu durumda bazı tamamlayıcılara ihtiyacım olacak. **Böylece ertesi gün durumu düzeltmek için, kulaklarımdan çıkana kadar salata yiyeceğim yine de bir gün önce verdiğim zararı hiç bir şekilde düzeltemem.** Her zaman bir yerlerde bir kalıntı, bir sorun olacak ve bunun cefasını çekmeden ondan kurtulamayacaksınız. **Şanslıyız, son yüz yıl içinde hiç vitamin takviyesi almamaktan, onları her yerde hazır bulur hale geldik.** Ve hala birçok insan vitaminlerin ne kadar önemli olduğunu bilmiyor. **Ve onları yeterli miktarlarda alırlarsa, hastalıklardan korunabilirler ve eğer yeterince fazla alırlarsa hastalıkları tedavide kullanabilirler. Peki bu nasıl mümkün olur?**

## VİTAMİNLER

Haberlerde duymadım, aslında haberlerde "çok fazla vitamin almayın, zararlı olabilir" deniyor. Ve yine de buna hiç bir kanıt göstermiyorlar, sadece söylüyorlar. Doktorlar diyor ki;

**"Vitaminlere inanmıyorum."**

Peki..

Biz bir şamana danışmıyoruz. Burada bilim adamlarıyla hareket etmemiz lazım. İnançlardan değil, gerçeklerden bahsediyoruz.

**Amerikan Zehir Kontrol Merkezi Birliği'ne göre, son 25 yılda 10 kişi, sadece 10 kişi vitamine bağlı olarak hayatını kaybetmiş. Bu 1 ve 0, 25 yılda 10 kişi.**

İki yılda bir ölümden bile az ve bunlar bile kanıtlanmamış, onaylanmamış ama vitaminlere atfedilmiş ölümler. İnsanlara yardımcı dokunacak şeyleri, aslında tehlikeliymiş gibi göstermekte çok başarılı bir ülkemiz var. Bazı çalışmalar, eğer her gün multi vitamin alırsan bunun sana zarar verebileceğini iddia ediyor. Bu sadece saçmalık. **Bazı araştırmalar C vitamininin böbrek taşına sebep olduğunu iddia ediyor. Tıp kaynaklarını araştırdım, ve tüm öğrencilerimden araştırmalarını istedim, meslektaşlarımdan da araştırmalarını istedim, ve C vitamininin böbrek taşına neden olduğuna dair her hangi bir bilimsel kanıt bulurlarsa bana göndermelerini istedim. Referans istedim. 30 yıl geçti ve hiç bir şey almadım.** Bu durumda ya herkes dilsiz, ya da bu sadece söylenti.

Vitaminleri ilaç gibi gören ve o şekilde değerlendirilmesi gerektiğine dair bir varsayım var. Bir varsayım göre iyileştirici özellikleri varsa, tehlikelidirler de çünkü ilaçlar öyle. Bütün hayatımız boyunca tüketici olmayı öğrendik, çoğunlukla da modern ilaçların, eczane ilaçlarının tüketicisi. **Peki ya;**

## REÇETEYİ ALDIĞINIZ İLAÇLAR?

Bugünlerde bir çok kuvvetli ve doktor tavsiyesi dışında alınması tehlikeli olan ilaçlar var ama doktorunuza ve eczacınıza bu konuda güvenebilirsiniz. Her ikisi de alanında eğitim almış uzman kişiler. Bir eczacı saygıdeğer bir üniversitede eğitim almış olmalı. Doktor tıp okuluna gider, tıp eğitimi alır, tıp tecrübesi vardır, reçeteler yazar ve ona Tıp Doktoru denir. Şimdi bunun yerine beslenmeyi koyalım ve nasıl gözüktüğüne bakalım. Doktorum diyetisyen okuluna gitmiş, diyetisyenlik eğitimi almış ve diyetisyenlik derecesi olan ve besin reçeteleri yazan bir diyetisyen. Kulağa çok garip geliyor. Doktora gittiğimizi söylediğimizde tıp doktorunu ima etmiş oluruz. Staj yıllarımda kimsenin hastaların diyetiyle ilgilenmemesi beni şaşırtmıştı; profesörlerimle konuştuğumda diyetle ilgilenmediler, hastalar diyetle ilgilenmediler ve hastaneler de ilgilenmediler, yani beslenme hiç söz konusu olmadı. **AMERİKA'DA, DİYET ÜZERİNE RESMİ EĞİTİM ALAN MEZUN DOKTORLARIN ORANI % 6'DAN AZ.** Ne zaman beslenmeden bahsetsem, basitçe duymamazlıktan geldiler. Öğrenci olarak vaktimi Boston'daki Brigham Hastanesi'nde geçirdim, Harvard Tıp Okulu'nun hemen yanındaydı. Ve bu hastane, 1974'de bile kriz yeri idi. Hastadan çok doktor vardı. Gerçekten sevimsiz bir yerdi. Tıbbın başarısızlığını izlemek ve gözlemlemek için bir şansım oldu. Benim hatırladığım Lösemili kadın gibi yemesi için beyaz ekmek ve jöle verilen insanlar görürdünüz. Beyaz ekmek ve jölenin kansere sebep olduğunu söylemiyorum, ama çare olmadıkları kesin. Taburcu olan hastaların %26 sı geldikleri güne göre daha fazla gıdasız kalmış oluyorlardı. Ve hastaneye geliş nedenleri, vakaların % 80 ile 90'ında kötü beslenmeleriyle ilişkililiydi.

William J. McCormack ve Frederick Robert Klenner'ın çalışmalarını okumaya başladım;

**YÜKSEK DOZDA C VİTAMİNİ KULLANIMININ ÖNCÜLERİ VE BU ADAMLAR 1940'LARDA BULAŞI HASTALIKLARI YÜKSEK DOZDA C VİTAMİNİ İLE TEDAVİ EDİYORLARDI.** Ve sonra duraksadım. Şimdi bir dakika, bekle bir saniye. Bunlar tıp doktorları ve vitamin kullanıyorlar, yüksek dozda vitamin kullanıyorlar ve başarılı oluyorlar. **Bunların hiç birini okulda görmedim.** Tıp mesleği, tıp eğitimi, bu amaçla lisans eğitimi, dergiler ve

televizyon yoluyla genel eğitim, hepsi oturma odasında gergedanlar yürütmeye yarıyor. Ve ben onları oturma odasında görüp diyorum ki: '

'Hey, oturma odasında bir gergedan var!' ve tüm bilgi yığını orada, ortada duruyordu, tüm bilgi ve daha da içine daldıkça çok daha fazlasını buldum. İlk kez **LİNUS PAULİNG**, C vitamininin soğuk algınlığına karşı işe yarayabileceğini öne sürmüştü ama bu tahmin ya da seziye değil, zamanın bilimsel verilerine dayanıyordu. **PAULİNG, ALBERT EİNSTEİN VE ZAMANIN DİĞER BİRÇOK DAHİ İSMİN MESLEKTAŞIYDI. VE İKİ NOBEL ÖDÜLÜ VAR: KİMYA VE BARIŞ OLMAK ÜZERE. YANİ HAFİFE ALINMAYACAK ZEKİ BİR ADAM.**

Problem şu ki; klinik tıbbın alanına giriyordu ve bu konuda uzmanlığı yoktu, böylece eleştiriye çok müsait bir durum ortaya çıkıyordu ve C vitamininin soğuk algınlığı üzerinde etkisi olabileceği önerisi tıp dünyası tarafından fazlaca alaya alındı. Ve tıp dünyasının her zaman o kadar bilimsel ve aydın fikirli olmadığını söylemem lazım. Sorun yaratan başka bir şey daha, insanların yapı maddeleriyle olan ilişkisi ki bir yapı maddesi birçok şeye iyi geliyor.

**E Vitamini** kalp hastalıklarıyla mücadelede, kemiklerin güçlenmesinde ve ayrıca epilepsi hastalarının nöbetlerinin azalmasında etkili. Şimdi bu oldukça değişik.

**Mesela C vitamini**, anti-toksin, anti-histamin, anti-virüs, kan şekerini düzenlemeye ve depresif ruh halini yükseltmeye yardım eder, birçok şey için çok fazla iyi ve benim bunun için bir cevabım var. Bir vitaminin birçok hastalığa iyi gelmesinin sebebi, yine bir vitamin eksikliğinin bir çok hastalığa sebep olmasıdır. Söz konusu olan sadece iki düzine yapı taşı ama yine de vücudunuzda binlerce kimyasal reaksiyon var. Bir vitamin bir çok reaksiyona dâhil olduğundan, her şeyin vitaminle ilişkili olduğunu kabul edebiliriz. Mineraller için de aynı şey geçerli. **HER HASTALIĞA BİR İLAÇ GİBİ ESKİ BİR TIP İNANIŞIMIZ VAR. Her hastalığa bir ilaç; nokta atışı.** Ve bu yapı maddeleri için doğru değil. **Tek bir bölgeyi iyileştiremezsin. Eğer gerçekten iyileşirsen, her şey iyileşir.**

**Mesela bir hasta sadece kanser ile değil yüksek tansiyon, ve şeker hastalığı ve hatta lif dokusu iltihabı ve diğer rahatsızlıklarla gelse bütün sorunlar ortadan kalkar.** Bir hastalığı iyileştirip diğer ikisini tutamazsınız, bu imkansız. **Vücut iyiye gittiğinde, her şey iyileşir.** Siz bedeni beslersiniz ve beden kendini tamir eder. İnsanlar vitamin aldığı anda, vitaminler özellikle iyileşme sağlamaz onlar vücudun bunu yapmasına olanak verir, vücudun kendini iyileştirmesine. Bu, olaya tamamen farklı bir bakış açısı. Vücudun, babamın değişiyse, kendini iyileştirme mekanizması var ve biraz daha ileri giderek demişti ki,

**"DOKTORLARIN GÖREVİ BU MEKANİZMAYI TEKRAR VE TEKRAR AKTİVE ETMEKTİR."** Ve rahatsızlığın ne olduğuna bakmaksızın hastalar iyileşir. İnsan vücudundaki tek bir hücre bile ilaçtan yapılmamıştır. Cerrahi müdahale size hiç bir şey katmaz. İçinize plastik bir şeyler koyup, zararlı bir şeyleri çıkartabilirler. Ama en sonunda, vücudu kesip biçmek onu daha iyi yapmaz. Bedene ilaç yüklemek aslında daha fazla sağlık getirmez. Yani yeni bir boyutta, buna tamamen yeni bir bakış açısıyla bakmamız gerekiyor. Sağlığı arttırma henüz denenmedi, bu gerçekten de hiç yapmadığımız şeylerden biri. Yapı maddeleri tedavi amaçlı test edildiğinde çok düşük dozlarda kullanıldığından, halk ve doktorlar hep belirsiz sonuçları olan araştırmaları görüyorlar. Yayınlanmış bir çalışma vitaminlerin az bir yararı olduğunu ve diğeri vitaminlerin o kadar da faydası olmadığını söylüyor ve siz ikisinin arasında gidip geliyorsunuz. Ama asıl sorun bu çalışmaların düşük dozlarla yapılmış olması. Tavsiye edilen günlük alınabilecek vitamin miktarı, nüfusun çoğunluğu tarafından eksiliğinde oluşan rahatsızlıkları önlemek için gerekli görülen miktardır. Yani, eğer

**Avusturya'da herkese günlük tavsiye edilen doz olan 60 mg C vitamini verirse, bu ülkede diş eti hastalığına rastlamamız lazım.** Ancak bu ülkede hala diş eti hastalığına rastlıyoruz. Eğer çok stresli bir işin içindeyseniz ya da stresli bir hayat tarzınız varsa, ev geçindiriyor, çocuk bakıyor ve aynı zamanda çalışıyorsanız vücut adrenalin üretmek için C vitaminini kullanacak. Kalp krizi ile stres arasındaki ilişki buradan geliyor, stresli olduğunuzda vücut adrenalin üretiyor ve bu da vücuttaki C vitamini seviyesini aşağıya çekiyor. Bu da C vitamini eksikliği yüzünden dolaşım sisteminizin savunmasız kalmasına neden oluyor. Modern tıp sadece hastalığı tedavi eder, bir çok şeyin ilk sebebine dönüp bakmazlar çünkü anlayamazlar; egzersiz sonucu hangi kimyasalların oluştuğunu, meditasyonla hangi kimyasalların ortaya çıktığını, ya da yediklerimizden hangi kimyasalların çıktığını anlamazlar. Geleneksel tıbbın uzun süredir tıkanmış olduğu nokta, başa çıkılması zor, kronik problemler. Ve kronik sorunlarda tıkanmış olmalarının sebebi, hastanın en başta rahatsızlanmasına neden olan sebebi değiştirmek için hiç bir şey yapmıyor olmaları. Sadece belirtileri tedavi ediyorlar. Ve tüm yaptığınız belirtileri tedavi etmekse, hastalığı iyileştirmezsiniz. Yapmanız gereken asıl sebebi değiştirmek. Geleneksel tıbbın tahminlerine göre çoktan ölmüş olması gereken hastaların, **KLASİK KLİNİK ORTAMLARDA PEK MÜMKÜN OLMAYAN ŞEKİLDE, BİR KAÇ AYDAN FAZLA YAŞAMAYI BAŞARDIKLARINI VE BİRÇOK HASTANIN GELENEKSEL TIBBİ İZLESELERDİ ÖLMÜŞ OLABİLECEKLERİNİ İDRAK ETMEM NEREDEYSE İKİ YILIMI ALDI.** Bir kaç yıl bir programa katıldıktan ve arka arkaya iyileşen, gayet canlı hastaları gördükten sonra ve ortadan kaybolan tümörler, çeşitli doku sertleşmeleri, kireçlenme ve egzemalar ve yok olan bütün bu dramatik problemlerden sonra doğru yolda çalıştığıma ve bu çalışmaların gerçekten çok değerli şeyler başardığına yüzde yüz ikna oldum. **Kalp-damar rahatsızlığı medeniyetin getirdiği bir hastalık, yaşam tarzının hastalığı, çünkü çok fazla yanlış şey**

**yıyoruz ve yeterince doğru gıda almıyoruz.** Ve büyükannen söylemişti, onun da büyükannesi söylemişti ve herkes böyle olduğunu biliyor ama yine de... ...çok az vitamin barındıran fastfood ve et, ve yağ, ve şeker, ve nişasta, ve işlenmiş gıda ayrıca vitamin takviyesi de alma çünkü sana zarar verebilir! Tabii ki

## KALP-DAMAR RAHATSIZLIĞI

- ne bekliyorsun ki! En az 25 yıldır kalp-damar hastalığının geri çevrilebileceğini söylüyorum. Geleneksel tıp uzun zamandır bunun geri çevrilemez olduğunu iddia ediyor. Tedavi yöntemine göz atmak, bize sebep hakkında ipucu verebilir. Dr. Dean Ornish ciddi kalp-damar rahatsızlığı olan kişilerle, onları vejetarten beslenmeye dayalı sıkı bir diyetle sokmak yoluyla çok iyi bir çalışma yürüttü. Bu demektir ki, bitki temelli, yüksek oranda lif içeren ve vitamin ve minerallerle dolu ve en iyisi de organik bir şekilde topraktan yetişip gelmiş bir beslenme. Ornish ayrıca onların sterslerini de azalttı ve bu insanların kalp-damar hastalıkları bir- iki yıl içinde durakladı ya da geri çevrildi. Yani kalp-damar rahatsızlığının sebebi, yeterince vitamin almamak ve yanlış beslenme. İyi haber ise; ileri derecede damar rahatsızlığı olan kişiler bile beslenmelerini değiştirip düzgün gıda almaya başladıklarında, ameliyat olmadan hastalığı durdurabilir ya da geri çevirebilirler. Beni şaşırtan ise; sınırsız bütçeli lider tıp kurumlarının koridorlarında dolaşan onca zeki, parlak ve en iyi konumlarda olan insanların bu rahatsızlıklara sebep olan gıda ve batı yaşam tarzı konusuna parmak basmaya hiç istekli olmamaları. Gerçek şu ki; ölümlerin yarısı kalp-damar hastalıkları yüzünden ve bu ölümlerin yarısında da ilk hastalık belirtisi ölüm. Yani insanlar ömür boyu hiç bir belirtiyeye rastlamadan devam edebilirler ve sonra öldüklerinde her şey için geç oluyor. İlaç almak için çok geç, by-pass için çok geç, ambulans için çok geç, hatta hayata döndürmek için çok geç. Eğer her, kişiden biri, tabii böyle bir canlı düşünebiliyorsanız, kalp-damar hastalıklarından can veriyorsa, bu toplum temelde bir şeyleri yanlış yapıyor demektir. Kazanmanın tek yolu oynamamak ve bu da hayatlarını değiştirmelerini gerektiriyor.

**Oysa biz ne yapıyoruz?**

**Her yıl milyarlarca dolarlık by-pass ameliyatı yapıyoruz, aslında sadece yeme-içme ve yaşam şeklimizi değiştirerek kontrol altına alınabilirler.** Daha güvenli olduğundan bahsettim mi?

**Ve daha ucuz olduğundan?**

Ve gayet iyi işe yarıyor. Dolayısıyla neden tüm kardiyologlar bu yolu tavsiye etmiyor?

**ADİL OLMAK GEREKİRSE HEPSİNİN BU KONUDA ÇALIŞMASI YOK. VE DOĞRUYU SÖYLEMEK GEREKİRSE... İLAÇ ŞİRKETLERİNİN BU KONUDA EDECEK BİR İKİ LAFI VARDIR. BU UYGULAMADA İLACA YER OLMADIĞINI FARKETTİNİZ Mİ?**

Meditasyon ve vejetaryen diyetten oluşan tamamen ilaçsız bir tedavi. Burada hiç kazanç yok!

...Prozak, ADD tablet, taş, toz, yani biliyorsun numaralar çeviriyorum, çünkü yaşayabilmek için kafayı bulurdum, TV'de gördüğüm her şeye inanırdım , yaşayabilmek için kafayı bulurdum, bana sattığın her pisliği yerdim...

İlaçlara yaklaşımdaki büyük problemlerden biri yan etkileri; **TERS İLAÇ TEPKİMESİ**

## TERS İLAÇ TEPKİMESİ

başlangıç olarak, İngiltere'de her yıl ters ilaç tepkimesi sonucu oluşan ölümler için genel olarak kabul edilen rakam yaklaşık olarak onbin. Olaya başka bir açıdan bakacak olursak, **her yıl araba kazalarında ölen insanların sayısı 500.** Hepimiz araba kazaları konusunda çok endişeleniyoruz; ters ilaç tepkimeleri konusunda hiç endişeli gözüküyoruz. Bu ülkede prostat kanseri sonucu ölen insanların sayısı ki gayet endişe vericidir ve bu konuda kampanyalar ve dahası var, ortalama dokuz bin civarındadır.

**AMERİKAN TIP BİRLİĞİ DERGİSİ'NİN YAYINLADIĞI ÇALIŞMALARA GÖRE, REÇETELİ İLAÇLAR YÜZÜNDEN HER YIL YAKLAŞIK 106 BİN AMERİKALI HAYATA VEDA EDİYOR.**

Şimdi bunlar olması gerektiği gibi reçetelendirilmiş, doktor hatası olmayan ve beklenen yan etkileri olan ilaçlar. Ve bunlar da söylendiği şekilde ilaçları kullanan insanlar. Aşırı dozlar ve yanlış kullanımlar konu dışı. Yani sadece bir yılda ve sadece **Amerika'da, ilaçların beklenen yan etkileri yüzünden ölen insanların sayısı 106 bin ise, yirmi üç yılda bu çok büyük sayıda insan demektir, milyonlarca insanın reçeteli ilaçlar yüzünden ölmesinden bahsediyoruz. VE 23 YILDA, VİTAMİNLERLE İLİŞKİLENDİRİLEN SADECE 10 ÖLÜM VAR.**

**VİTAMİNLERİ REÇETELENDİRMEYİ ÇOK DAHA CİDDİYE ALMAMIZ GEREKTİĞİ AÇIK. (Şu anda vitamin almaya kalkmayın en pahalı ilaç ve reçeteye yazılmıyor. Cebinden alacaksınız)**

Ve panathenic asidin kaşifi, Roger Williams'ın da dediği gibi şüpheye düştüğünde önceliği vitamine ver. Eczacılık sektörünün işi ilaç yapmak değil. Onun işi para kazanmak. Ki bence bu gayet kabul edilebilir, büyük

uluslararası şirketler olarak hissedarlarına karşı sorumlulukları var ve şirketlerin yaptığı şey budur, **PARA KAZANMAK.**

Kapitalist bir toplumda yaşıyoruz ve ben bunun kötü olduğunu düşünmüyorum. Ve bence kapitalizmin büyük avantajları var ve son derece suistimal edilebilir de, biz her iki yönünü de gördük. Problem onu düzenleme şekillerinden kaynaklanıyor. Bazı çok iyi düzenleyicilerimiz olduğuna inanıyorum ama çok yetersiz düzenleyicilerimiz de var. İlaçları patentlendirmek ve onlara daha sonra neler olduğunu izlemekle görevli kurumların ödemeleri ilaç şirketleri tarafından yapılıyor. **Eğer restoranların hijyenini denetleyenlerin ödemelerinin mekân sahipleri tarafından yapıldığını öğrenseydeniz, onların sundukları sonuçlar konusunda şüpheli olmanız gerekirdi.** Bizim ilaçlarla ilgili olan ve değişmesi gereken durumumuz da böyle bir şey. İlaçları denetlemesi beklenen düzenleyicilerin paralarını onlar ödüyor, ilaç araştırmaları yapan akedemisyenlerin paralarını onlar ödüyor ve yürütülen mahkemeler yine sıklıkla ilaç şirketiyle ilişkisi olan kişilerce yürütülüyor. Ayrıca tıp dergilerine reklam veriyorlar ki tıp dergilerinin çoğu ilaç şirketlerinin reklamları ile destekleniyor. Eğer son 65-70 yıl içindeki tıp literatürüne göz atarsak, yüksek dozda vitaminin hastalıkları tedavi ettiğini gösteren binlerce çalışma var. Şimdi bu çalışmaların bazılarını okuyamıyorsunuz. Çünkü bunların yayınlandığı dergiler, Birleşmiş Milletler Ulusal Tıp Kütüphanesi tarafından indekse alınmamış. İlginç değil mi?

Yani ortada kara listeye alınmış tıp dergileri var. Bazı tıp dergilerinde yayınlananlar, benim asistan editörlüğünü yaptığım Doğru-Moleküler Tıp Dergisi gibi, dergimizde son 41 yılda yayınlanan her ne varsa, ve yüzlerce çalışma, hiç biri Amerika Ulusal Tıp Kütüphanesi tarafından indekse alınmadı, dünyadaki en büyük tıp kütüphanesi olduklarını söylüyorlar. Yani samimi gözüken bilimsel akademik çalışmalar, yayınlanan dergiler ve tüm o ihtişamıyla bilim, aslında ilaç şirketleri tarafından onların pazarlama departmanlarının birer kolu haline dönüştürülmüş. Ama bize reklamlarla ulaşan sağlık bilgileri hakkında bilmek istediklerim?

**Biz buna ticari sağlık bilgisi diyoruz. Bu güçlü, büyük bir sektör. Sağlık ürünleri reklamlarına milyonlarca dolar harcadı her türlü acı ve sancı için her çeşit tablet ve diğer ilaçlar.** Görüyorsunuz ki reklamlar bazen aldatıcı olabilir. Bu ülkedeki reklamların %25'ini ilaç reklamları oluşturuyor. Her şeyden önce, neden?

Çok para harcamayı sevdiklerinden değil elbette. Çünkü bir yandan TV deki dakikalara yüz milyonlarca dolar harcarken, milyarlarca doları hasta oldukları için bu ürünleri satın alan insanlardan geri alıyorlar. Kendilerini iyi hissetmiyorlar. İlaçlara ihtiyacımız var. Sorgusuz sualsiz. **ACI KONTROLÜ, ÇOK ZEKİCE.** Ve ilaçlar gerekli ama burada şöyle bir noktaya geliyoruz, eğer azı yararlıysa çoğunun daha da yararlı olduğuna inanan bir toplumda yaşıyoruz. Yani elimizde her şey için ayrı ilaç bulmaya çalışan bir ilaç sektörü var. Biliyorsun kötü bir alışkanlığın mı var- bir ilaç al. Depresif mi hissediyorsun mesela- al bir ilaç, ve halk buna güvenir hale geldi, halk ilaç almanın hastalığı iyileştirdiğini kabul eder oldu. Eğer herkes bolca taze organik gıda alsaydı, en az işlem görmüş olanlardan ne olurdu acaba?

**BENCE SALGIN DERECESİNDE SAĞLIKLI OLURDUK. SANIRIM PİYASALAR SARSILIRDI. İLAÇ SEKTÖRÜ, YILLIK DEĞERİ YARIM TRİLYON DOLAR OLAN DÜNYA ÇAPINDA BİR HOLDİNG.** Yaklaşık 300 milyar dolarlık kısmı sadece Kuzey Amerika'da. Bu gerçekten, gerçekten büyük bir sektör. Herkes sağlıklı olsaydı ne olurdu?

Sağlık para getirmiyor. Görüyorsunuz ki asıl mantıklı olan sağlıklı olmak, fakat sağlık para getirmiyor. Bence etik bir ilaç sektörümüz olabilir. Gerçekten öyle düşünüyorum. Bence işe düzenleyicilerle, ilaçları yapan insanların bölümlerini keskinleştirmekle başlamalıyız ki burada tam bir dağınıklık söz konusu. Genel fikire göre bütün ilaçlar kesin olarak kanıta dayanır, ve bütün ilaçsız tedaviler sadece umut ve kuruntunun bir karışımıdır, ve placebo etkisi ve şarlatanlar deneyimlere gerçekten göğüs geremezler. Mesela, bir ilacın patent alabilmesi için iki ayrı olayda placebodan daha etkili olduğunu göstermesi lazım. Bu demek değildir ki ilaç şirketleri başka bir sürü deney yapamazlar, daha etkili olduğunu ispatlamayacağından dolayı, onlar yayınlanma gereği duyulmaz. Yapılması gereken düzenleyiciye gidip ve bizim şu iki deneyimiz var demek, bu ilacın placebodan daha etkili olduğunu gösteriyor. Pazarlamak için patent alabilir miyiz lütfen?

Bunlar üreticilerin ünsilin ve antibiyotik yığınlarının arasından seçtiğimiz örnekler. Onları satılmadan önce saflık ve etkileri için test ederiz. Tabii her zaman yeni ilaçlar ortaya çıkıyor ve biz onların pazara sürülmeden önce test edildiğinden ve güvenli olduğundan emin oluruz. Doktorlar size ilaçların denendiğini ve test edildiğini söyleyecekler fakat yeni bir ilaç aldığınızda farketmeniz gereken şey aslında kontrol edilmemiş bir deneye girişiyor olduğunuzdur. İlaçlar sadece patent alma amaçlı olarak, bir kaç yüz hadi en fazla bir kaç bin kişi üzerinde test edilmiş oluyor ve sonrasında milyonlarca kişiye veriliyor. Ve bu milyonlarca kişi arasında sistemlerinin çalışma şekli ve ilaçlara verdikleri tepkilerde çok büyük farklılıklar olacak Ve böylece insanlar yan etkilerini görecek. **Ayrıca şöyle bir gerçeklik var; batıda insanların karşılaştıkları asıl problem ilaçların çok kolay başa çıkabildiği akut rahatsızlıklar değil, kronik rahatsızlıklar.**

**Depresyon, diyabet, kalp, kireçlenme vb. rahatsızlıklar.**

Bunlar seni öldürmeyecek şeyler, daha çok seni perişan hale sokup ve daha da kötüleşmeni sağlayan ve uzun süre devam eden şeyler. Bunlar, bütün ilaçların hedef olarak gösterildiği durumlar fakat aynı zamanda



ilaçların pek tedavi edemediği durumlar. Bazıları kısa dönemde gerçekten hayat kurtarır, onlara ihtiyacınız var. **Bazıları kortisoyid steroidler ve herkesin hayır, hayır dediği diğer başka şeyler. Kısa dönemde hayat kurtatır, güzel.** Antibiyotikler kısa dönemde hayat kurtarır, sorun değil. Uzun ilaç tedavileri olan hastalarımın olmasından nefret ediyorum ve dünyada hastalarınızın bırakmasını sağlamayacağınız ilaç yoktur. **Bir ilaç şirketinin gözünde mükemmel ilaç, insanları tedavi etmez çünkü işin kar getirmesi için insanların o ilacı uzun süreli satın alması lazım.** Ayrıca, bunlar baştan beri tedavi için en iyi yöntemler mi?

Ve cevap çok açıkça öyle olmadığı yönünde. Yani sonuçta birçok kronik durum için, akla en yakın olanı, başlangıçta ilaçsız olarak ne yapabiliyorsan onu yapmak. Çünkü birincisi aynı çeşitlilikte yan etkilerinin olma ihtimali pek yok ve ikincisi bir takım durumlarda sadece semptomları tedavi etmektense, altında yatan problemi yakalama şansları daha fazlaymış gibi gözüküyor.

Doktor Abram Hoffer, Adsız Alkolikler'in kurucusu Bill W. ile çalıştı ve Bill W ve Abram yakın arkadaşlık kurdular. Bill W. ağır depresyon geçiriyordu. **ABRAM O'NA NİASİN ALMASI GEREKTİĞİNİ SÖyledi. GÜNDE 3000 MG NİASİN ÖNERDİ. BU BILL W İÇİN DEPRESYONUN SONU OLDU.** Sonrasında Bill W alkoliklere Niasin (B3 vitamini) <sup>2</sup>almayı denemelerini, depresyon ve alkol problemlerine çözüm olup olamayacağını görmelerini önerdi. Ve Niasini deneyen insanların büyük çoğunluğu çok iyi gelişmeler gösterdi. Böylece Bill W, kurucusu olduğu Adsız Alkolikler'de Niasin ve vitaminin tedavi amaçlı kullanılmasını istedi. Fakat çoktan ilaç tedavileri tarafından, en iyi tabirle, işgal edilmiş olan Adsız Alkolikler bunu reddetti. Bugün ise AA övgüye değer birçok adıma odaklanmış durumda, alkoliklerin içmeyi bırakabilmeleri konusunda. Ama vitamin tedavisini önermiyor. Zamanında bir endişe vardı, SSRI grubu anti-depresan ilaçların intihara sebep olup olmadığı konusunda büyüyen bir endişe ve bu ilaçlarda sorun olduğunu söyleyen bir kaç, belki 2000 dolayında kampanyacı ile bunu red eden düzenleyici otoriteler ve ilaç şirketleri vardı.

**Amerika'da okullardaki öğrenci terörü üzerine tam bir çalışma yürüttük. Ve çalıştığımız bir dizi olayın çoğunda, bir çoğunda... tetikçi suça karıştığı zaman, ya bu çeşit psikiyatrik tedavide ya da tedaviden geri çekiliyor oluyor.** (Teröristlerde aynı durumda) Ve hala bu tür şeylerin hiç biri mahkemelerde ortaya çıkmıyor. Ve bir Amerikan araştırmacısının ortaya çıkardığı **PROZAK GERÇEĞİ**, tabii ki zamanın lider markasından söz ediyoruz, patent almak üzereyken yeni bir ilacın ortaya çıkıp çıkmadığını merak ettiler. **Ve yaptıkları araştırmalar sonucunda gerçekten de Prozac R adında, moleküler yapısı biraz düzeltilmiş bir ilaç olduğunu buldular.** Yeni bir ilaç üretmek için, ne gibi gelişmeler olacağını söylemek lazım ve Prozac R için olan patent başvurusunda mevcut olan ilaca atfedilen intihar düşüncesi ve duygularının bunda olmayacağı söyleniyordu. Tam olarak da ilaç şirketinin son on yıl boyunca inkâr ediyor olduğu şey. Ölümöl derecede depresyonu olan bir kadınla çalışmıştım. Ailesiyle birlikte yaşıyordu. Ellilerindeydi ve bütün günü bir köşede duvara dönük oturarak geçiriyordu. Kimseyle konuşmazdı. Kimseyle yemek yemezdi. Tamamen iletişim kurulamaz durumdaydı. Tabii ki psikiyatrist kontrolündeydi, olması gerektiği gibi, ve beklenildiği gibi psikiyatrist ona çeşitli ilaç tedavileri uyguluyordu. Ailesi vitaminleri merak ediyordu, onlara **DR. HOFFER'S'IN NİASİN İLE OLAN ÇALIŞMALARINDAN BAHSETTİM**, ve onlar da bu derece hasta biri için ne kadarlık doza gerek olduğunu sordular. Ben de Dr. Hoffer'ın normalde günde mg Niasin verdiğini, ama bazılarının özellikle çok hasta olanların çok daha fazlasına ihtiyacı olduğunu ve onu iyileştirecek kadar çok vermeleri gerektiğini söyledim. Bunu deneyebileceklerini anladılar. **BÖYLECE GÜNDE 11.500 MG NİASİN** ile masada onlarla oturup muhabbet ediyordu, sanki hiç bir şey olmamış gibi. Sonra psikiyatriste gidip ona bu iyileşmiş insanı gösterdiler ve psikiyatrist onlara;

"**Bu kadar çok Niasin verebileceğinizi sanmıyorum, zararlı olabilir.**" dedi. Böylece Niasin vermeyi kestiler ve ve o da köşedeki yerine geri döndü.

**NİASİN GÜVENLİ Mİ?**

**NİASİN YÜZÜNDEN YILLIK ORTALAMA TEK BİR ÖLÜM BİLE YOK, SON 15-20 YIL İÇİNDE ONA ATFEDİLMİŞ SADECE BİR KAÇ VAKA VAR.** Ama Niasin yüzünden olan yılda tek bir ölüm bile yok. Ve intihar derecesinde depresyonda olan kaç kişi gerçekten de hayatlarına son verdi.

**İKİ AVUÇ DOLUSU KAJU FISTIĞI, ÖNERİLEN PROZAC DOZUNA EŞİT BİR İYİLEŞME SAĞLIYOR.** Şimdi herkes diyecek ki;

" İki avuç dolusu kaju, şişmanlatmaz mı?

" Ve benim sormak istediğim, umurunda mı?

---

<sup>2</sup> Niyasin: Niyasin, Nikotinik asit veya B3 vitamini suda çözünür bir vitamindir. Türevleri olan NADH, NADPH, NAD ve NAD+ hücrelerde enerji metabolizması, nükleik asit, protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında gereksinim duyulan zorunlu bir vitamindir. Vitamin B3 terimine niyasinamit de dahil edilir çünkü bu bileşik vücuda alındıktan sonra niyasine dönüşür.



## DEPRESYONDAN KURTULMAK İSTİYOR MUSUN?

**BASİT BİR TERAPİ ALMAKLA ZORLANIYORDUN. AMA BUNU YAPABİLİRSİN. DEPRESYONDA OLANLARIN YAPABİLECEKLERİ İLK ŞEY, DEPRESİF OLMANIN SORUN OLMADIĞINI BİLMELERİDİR. EĞER İYİ BESLENMİYORSANIZ, DEPRESİF OLURSUNUZ.** Yani buna devam etme ve gidip düzgün beslen. Zihinde, beyinde olup bitenler -zihin dediğimiz her ne ise- vitaminlerden, kimyasallardan ve olanlardan etkilenebiliyor. Psikolojik tedavilerin önemiz olduğu söylenmiyor, tabii ki önemliler ama psikolojik ve psikiyatrik semptomları olan bir hastayla hiç bir yere varamazsınız, eğer beyinleri aç kalmış, açlıktan ölmüş ya da zehirlenmiş ise. **Tıptaki acı gerçek şu ki, senin kemik ölçümünü yaptığım takdirde vücudunda, bir Mısır firavununda olması gerekenden kat fazla kurşun bulurum.** Eğer senden yağ örnekleri alırsam, onlarda hala DDT, DDE ve DDD olacaktır, DDT uzun süre yasaklanmış olmasına rağmen. Tabii başka çeşitli kimyasallar da olacak. Ama kimse bunu duymak istiyor mu?

Hayır. Ve hala kayıtlı değiller ya da belki de doktorlar sadece bunu yapmak istemiyorlar. çünkü kullandıkları her şey zehirli, kullandıkları her ilaç, reçeteli ilaçlar, tezgahlardaki ilaçlar bütün ilaçların karaciğer toksik sınırı yok. **79 milyon kadar Amerikalı hergün ağızlarına CİVALI DOLGU koyuyorlar.** Resmi olarak onların toksit olduğunu söylemememiz lazım, yani hastalarımıza bundan söz etmem. Ama bir belgesel için, aynı mı?

Aynen öyle. **Eğer beynini inceler ve biyopsi yaparsam, sisteminde büyük miktarda civa bulurum, ağızında amalgam (civa karışımı dolgu) dolguları varsa. Peki ne Amalgam ve civayı dişine konduğunda, dişçinin tepsisinde durduğundan daha güvenli yapar?**

Son derece zehirli ve dişi, insanoğlu için bilinen en zehirli maddelerden biriyle başa çıkmak durumunda ama ağzınıza konduğu anda güvenli oluyor. Saçmalık bu. ....eğer onu ağzına koyarsan zehirlenirsin. Hikayenin sonu.

Toksinleri sisteme tıkmayı bıraktığınızda, dışarı çıkmaya başlarlar. Ve aslında şimdi sadece diyetinizi organik beslenmeye çevirerseniz, bütün zehiri serbest bırakırsın, dolaşım sistemine ve böbreklere geçer ve böbreklere onu atması için yardım etmezsen yeni hasarlara yol açabilirsin. Bu bir hata, bu yarım tedavi, tedavinin diğer yarısı ise **DETOKS (Zehiri Giderme). Kolonik, lavman, vücudunu temizlemene yardım eden şeyler.** Bitkiler toksiklerden kurtulmana yardımcı olur. **Su detoksa yardımcı olur.** Bunlar temizlenme denklemindeki hassas faktörler, çünkü vücudumuzun başlıca temizlenme ve **detoks yöntemi** bağırsaklardan geçer. Besinlerin dokulara girmesine izin vermek için toksiklerden kurtulmak zorundayız. Eğer zehirle doluysan, onları içeri alamazsın. Tek bir alana iki şey sığdıramazsın. Temel fikir, en basit şeyi yaparak başlaman gerektiği, **bol bol su içmeye başlamak gibi.**

## ZAYIFLAMAK İÇİN

Basitliği kadar ne kadar az insanın gerçekten bunu uyguladığı da şaşırtıcıdır. Hiç bir şey yemeden önce 1-2 litre su için, kahvenizden önce, ya da çayınızdan önce, sabaha her ne ile başlıyorsanız. Sadece su için ve sonra gününüze başlayın. İlk olarak farkettiğimiz şey, boom, boşaltım sistemi çalışıyor. Kuzenim 18 aylık programımızın sonunda tam 67 kilo verdi... Tüm seçenekler arasında çiğ, organik, doğal yiyeceklerden söz ediyoruz. Ve kuzenim bütün toksikleri bağırsakları yoluyla vücudundan attı. **Günde 12 bağırsak hareketi. Bir keresinde, bir gün içinde 7 kilo verdi.** Bu gayet ilginç ama topluma bundan bahsetmek çok zor, çünkü kilo kaybetmekten bahsettiğimizde, egzersiz yapıp olanı kasa çevirmeyi ve bolca terlemeyi düşünürüz, ama aslında **bu çağda ortalama yağ hüsresine sahip, ortalama bir insandaki toksikleri cildiniz yoluyla vücudunuzdan atmak istemezsiniz.** Onlardan bağırsaklarınız yoluyla ve mümkün olduğunca çabuk atmak istersiniz. Kanser araştırmalarıyla ilgili en büyük sorun, insanları tedavinin hemen köşe başında olduğuna inandırılmış olmasıdır. **GAZETELERDE ÇOĞU HAFTA ŞÖYLE BİR HABER GÖRÜRSÜN; KANSERDE YENİ TEDAVİ. Ve şöyle bir geri çekilip gerçekte ne olup bittiğine baktığında görüyorsun ki akrabaların, akrabalarım ölmeye devam ediyor, kanser buluşu yine kansere sebep olan yeni bir ilaca dönüşüyor çünkü bu kemoların birçoğu, kendileri kansorejen ve bütün olay şu ki; bunlar tümör hücrelerini tekrarlamamak üzere zehirlenmek için tasarlanmış toksik hücreler. Yani buradaki büyük yanlış kanser endüstrisinin tümörü kanser olarak görmeye devam etmesi ve biz tümörün kanser olmadığını biliyoruz, çünkü eğer öyle olsaydı, bu tümörü kesip vücuttan atabileceğimiz ve bir daha ortaya çıkmayacağı anlamına gelirdi ve bunun doğru olmadığını, tümörlerin yeniden büyüyebildiğini biliyoruz ve tekrar büyümelerinin sebebi altında yatan metabolik süreci düzeltmemiş olman.**

## KANSER

insanoğlunun karşılaştığı en ölümcül ve ele geçmez düşmanlardan biri. Kanser hücresi bir kere ortaya çıktı mı, doku parçasında büyüyüp tüm vücuda zarar verecek şekilde yaşar. Bu doku diğer hücrelerden, dokulardan ve organlardan besinleri çalar. Birçok insan geleneksel tıbbın işe yaramadığını fark etmeye başladı. **ATB (Amerikan Tıp Birliği)nin verdiği bilgiye göre, kanser için doktora gelen hasta, kaçınıcı evrede olduğundan bağımsız olarak, 1. ya da 4. evre olsun -çoğu kanser 4 evreye ayrılıyor- evresinden bağımsız olarak ilk defa doktora gelenlerin %30'undan azı, kemo, ameliyat ve radyasyon ile 5 yıl yaşıyor. Bu demektir ki %70'inden fazlası ölüyor. Bu kabul edilemez. Ne kadarlık şansım var doktor?**

(Marshall... Seni yanlış bilgilendirmek istemem İyileşmenin kesin olmadığını anladığına eminim, fakat... ...mümkün olduğunca çabuk ameliyat edebilirsek İyileşme şansının iyi olduğuna inanıyorum.)

**DR. MAX GERSON'A AİT VE 1930 LARA DAYANAN ÖRNEK OLAYA GÖRE, VİTAMİNLER VE ÖZELLİKLE BÜYÜK MİKTARLARDA TAZE SEBZE SULARI VE ORGANİK YİYECEKLER KANSERİN GERİ ÇEVRİLMESİNİ SAĞLAYABİLİYOR VE GERSON ÖLÜMCÜL HASTALARDA % 50 BİR BAŞARI ELDE ETTİ,** ki gerçekten yüksek bir oran. Kötü huylu tümörlerde, Gerson Terapisi olağanüstü. Gerson Terapi'nin kendisi her doktorun öğrenmesi için yeterli sebep sunuyor, ama öğrenmiyorlar. Tıp okulu bu tür alternatiflerden bahsetmez. Bu görüntüler, kanser kurbanlarının Gerson Plus Besin Terapisi'nden önce ve sonra çekilmiş resimleri. -şiddetli tümör- - ay sonra- -non-Hodgkin's tümörü- - 18ay sonra- Normal insan vücudunun savunma sisteminin kuvveti kanseri imkansız kılacak noktadadır.

**İNSAN VÜCUDUNUN SAVUNMASI O KADAR KUVVETLİDİR Kİ, NORMAL SAĞLIKLI BİR VÜCUT KANSER YA DA BAŞKA BİR KRONİK HASTALIK ÜRETEMEZ VE ÜRETMEYECEK DURUMDADIR.** Ayrıca iyi, sağlıklı, normal, zengin, organik yiyeceklerle hastalıkları geri çevirebilirsiniz, bizim yaptığımız da bu. Eğer kanseri geri çevirmek istiyorsanız yapmanız gereken, İÇE DÖNÜP kanserin gelişmek için dayandığı içsel çevreyi tahrip etmektir ve bu kliniklerin yaptığı da budur. Onların yapmadıkları ise, vücuda yığınla kemoterapi, radyasyon ve zehirler yüklemek ve zaten zayıflamış olan bağışıklık sisteminde daha fazla soruna yol açmak - kişi bu sebepten kanser oluyor zaten.

## KEMOTERAPİ

**VE G. EDWARD GRIFFIN'İN SÖYLEDİĞİ GİBİ, EĞER BİRİNİ KANSER ETMEK İSTİYORSANIZ, ONA KEMOTERAPİ VERİN. ÇÜNKÜ ÇOĞU ZAMAN BU KEMOTERAPİLERİN KENDİSİ KANSEROJEN.** Yılda aldığım binlerce telefondan, pek de az olmayan bir kısmı hastanelerin onlara verebileceği en iyi tedavilerden geçmiş ve tümörleri sürekli geri gelen insanlardan geliyor... ve neden kanseri tekrar tekrar yaşadıklarını sorduklarında ise doktor;

"Bilmiyoruz, aslında kansere gerçekten neyin sebep olduğunu bilmiyoruz." diyor.

**ASLINDA BUNU 60 YILDIR BİLİYORUZ!** Doğrusu Edinburg Üniversitesi'nden **PROF. JOHN BEARD'ÜN 1904'TE YAZDIĞI TEZDEN BERİ BİLİYORUZ Kİ; KANSER DURDURULMAMIŞ BİR İYİLEŞME SÜRECİDİR.** Yine aynı yere geliyoruz, ilaç endüstrisi özellikle insanlara yalan söylemiyor, sadece olayları olması gerektiği gibi ele almıyorlar. Klasik bir örnek, hayatta kalma oranlarını değiştirmeleri. **"Yaşamak"** kelimesini bir reklamda duyduğunuzda demek oluyor ki;

**"TAMAM, BİZE BAĞIŞ YAP, ÇÜNKÜ ARTIK GÖĞÜS KANSERİ OLAN KADINLARIN %80'i HAYATTA KALİYOR."** VE YAPTIKLARI ANCAK **"HAYATTA KALMAK"** İFADESİNİ İLK TEDAVİDEN İTİBAREN 5 YIL ANLAMINDA YENİDEN TANIMLAMAK.

Teyzemi ele alalım - teyzem kanser oldu, kanserden kurtulan olarak ölümsüzleştirildi çünkü 5 yıl yaşadı ama bundan 6 ay sonra öldü. Yani iyileştirildi ve öldü.

1972 'de Başkan Nixon, eğer kanser sorununa yeterince para akıtırsak, çözebileceğimizi belirtti. Aya insan gönderebildiğimize göre bu problemi de çözebilmemiz lazımdı. Birlikte zor yeniliriz yeryüzünde hiç bir güç yoktur ki Amerikan halkının şevk ve ruhuyla örtüşebilsin. Ve 'de büyük miktarda para kaynağı sağlamaya karar verdi. **O sene 25 bin Amerikalı kanserden öldü.** Tam 25 yıl sonra, **USA TODAY,** büyük bir gazete, sanırım Newsweek de tam olarak ne olduğunu rakamlarla yayınladı. Olan şey, Amerikan hükümetinin biz vergi mükelleflerini, 39 milyar dolarlık kanser araştırması yükü altına sokmasıydı.

**25 yıl sonra, 1996'daki sonuç ise 560 bin insan kanserden öldü, iki katından fazla!**

Neredeyse her kanser türü için 5 yıl ya da biraz daha iyi olan yaşam oranları son kırk yılda değişmedi. Gerçekten çok üzücü.

**KANSER İNSANIN İKİ NUMARALI KATİLİ, İKİNCİSİ KALP RAHATSIZLIĞI.**

Bay Marshall gibi kanser kurbanı biri depresif olur mu merak ediyorum. Savaşla ilgili bir şey görüyorsun, ve bu kanser savaşı, savaşlar ancak çatışmaya devam ettiğinde kazanılır. **Kabul edelim ki; kanser yarın ortadan**

**kalksa, milyonlarca insan işsiz kalırdı.** Yani ne yapmamız gerektiği konusunda gerçek ortaya çıktığı taktirde, ortadan kaldıracağınız yıllık 200 milyar dolarlık değeri olan bir endüstri.

**BİRÇOK ÜLKEDE KANSER HASTALARINI, BESİN TERAPİSİ İLE TEDAVİ ETMEK YASAK. BU ÜLKELERDEKİ TEK YASAL TEDAVİ YÖNTEMLERİ; AMELİYAT, RADYASYON TERAPİ VE KEMOTERAPİ.**

Bir çok insan niye Meksika'da olduğumu soruyor. İşte bu yüzden buradayım. Amerikan vatandaşım, San Diego'da yaşıyorum, çocuklarım burada okula gitti, doğru olduğuna inandığım şeyi doğduğum ülkede yapmak isterdim. Hastalarımın birçoğu Amerika'dan geliyor. Hastalıklarının tedavisi için uygun olduğunu düşündükleri programı kendi ülkelerinde uygulayabilmeyi isterlerdi, bu ister Avustralya olsun, ister Yeni Zellanda, ister Kanada, ister İngiltere ya da Amerika, fark etmez. Maalesef sağlık hizmeti kanunları değişmedikçe bunu yapamayız. **Kansere karşı savaşta hep bir kol arkada dövüştü ve ben asla ringe çıkıp, dünya ağır siklet şampiyon ile bir kolum arkada dövüşmezdim.** Ve **HALA KANSER ARAŞTIRMASINI VE TEDAVİSİNİ TEMELDE İLAÇ, AMELİYAT, RADYASYON TEŞEBBÜSLERİ İLE SINIRLI TUTUP VE BESLENMEYİ CİDDİYETLE DİKKATE ALMAYARAK BU İNSANLARA ÇOK BÜYÜK ZARAR VERDİK.** Yani bu, insanlar yalan söylüyor, kanser endüstrisinden çalışan herkes bir şekilde şeytan ya da ahlaksız demek değil. Burada baktığımız şeyde gördüğümüz, bir çok insanın en iyisi olduğuna inandığı şeyi yaptığı. İçten olabilirsin ve içtenlikle yanılıyor olabilirsin. İyi haber ise bugün bunu değiştirdiğimiz. Kişinin az sayıda olan özgür seçimlerinden biri de, neyi yiyip yemeyeceğidir. Yani vücudu yıkmak için değil, güçlendirmek için her şeyi doğru yaptığımızdan emin olmalıyız. Bu dünyanın her yerinde kabul görür, değil mi?

**Yapabileceğin her şeyi yapmak ve güverteyi yararına şeylerle doldurmalısın, yani bağımsızlık sistemini beslenme ile güçlendirmek ve vitaminleri hastalığa karşı vücuda destek için kullanmalısın çünkü yetersiz beslenme kanseri yenmene yardımcı olmaz.**

ERKEKLERDE EN SIK SİNDİRİM SİSTEMİ KANSERE TUTULUR. KOLON KANSERİ BAŞLANGIÇ İÇİN İYİDİR ÇÜNKÜ TEDAVİSİ PEK DE KOLAY DEĞİL.

## KOLON KANSERİ

çok ciddi bir hastalık ve % 100 önlenabilir, tabii ki yüksek lif içeren bir diyet ve kanseri ağırlaştıran şeylerden kaçınarak, bazı katkı maddeleri, gıda koruyucular, çevresel kimyasallar...gibi her türlü kansere sebep olabilecek şeyler. Japonya'da yaşayan ve **standart Japon yemeklerini yiyen, standart Japon yaşam sekline sahip Japonlar, dünyadaki en düşük kanser oranına sahipler.** Ve bu düşük oranın, çok miktarda deniz ürünü, balık ve deniz sebzeleri tüketimi ile ilişkili olduğuna inanılıyor. Bu diyet ile yüksek miktarda **SELENYUM, ÇİNKO VE GERMANYUM ALIMI OLUYOR, VE DİĞER BÜTÜN ANTİ-KANSER ELEMENTLERLE BİRLİKTE.** Ayrıca sadece kansere karşı değil,

**ALZHEİMER VE KALP HASTALIĞINA KARŞI DA KORUYUCU ETKİSİ OLAN, YÜKSEK MİKTARDA OMEGA BALIK YAĞI ALIMI DA OLUYOR.**

Ve yeşil çay içiyorlar, yeşil çayda bizi, hücrelerimizi, genlerimizi kansere karşı koruyan bir dizi kimyasallar var.

**Kadınlarda meme ve rahim kanseri en yaygın olanları.** Meme kanseri oranının çok düşük olduğu Japonya'dan, bir Japon kadını alıp Amerika'ya transfer et ve yaşam şeklini değiştirsin, kansere yakalanma ihtimali Amerikalı kadınlarınkine ulaşacaktır, ki bu oran % 13 civarında. Yani Amerika'daki kadınların % 13 ü meme kanseri riski taşıyor. **Japonlarda bu oran % 1 den az.** Biz doktorlar tekniklerimizi geliştiriyoruz. Hiç kimse kansere karşı savaşında yalnız değil. Araştırmacılar her gün daha fazla olgu buluyor ve açıklıyorlar. Kanserini yeneceğiz. **ASIL KEMOTERAPİK MADDE OLARAK, DAMAR İÇİNDEN YÜKSEK DOZDA C VİTAMİNİ VERİLENLERE BAKTIĞIMIZDA, DÜNYADAKİ HER KANSER HASTASI İÇİN CANLANDIRICI, HARİKA HABERLERİMİZ VAR.** Kolay ve güvenli - ucuz olduğunu söyledim mi?

- enjeksiyon yapacak bir doktor lazım. Sadece ısrarcı olmalısınız. Önemizdeki on yıl boyunca bunun daha çok kabul göreceğine inanıyorum ama kanserli hastaların bekleyecek zamanı yok ve çoktan ölmüş olanlar ise tıp dünyası ve sözüm ona her ihtimalin özgür araştırma ve geliştirilmesini desteklediği varsayılan hükümet tarafından fena halde haksızlığa uğradılar.

## KEMOTERAPİ YERİNE C VİTAMİNİ

**VE ORTAYA ÇIKIP KEMOTERAPİ İLE KANSERİ TEDAVİ ETMEK YERİNE DAMARDAN GÜNLÜK 30, 60, 100 BİN MG. C VİTAMİNİNİ DOĞRUDAN KAN DOLAŞIMINA VERMEYİ ÖNEREBİLİRSİNİZ VE BU KANSER HÜCRELERİNİ ÖLDÜRECEKTİR.**

**BU KADAR YÜKSEK DOZDA C VİTAMİNİ ÖZELLİKLE KANSER HÜCRELERİ İÇİN ZEHİRLİDİR VE BU TAM OLARAK KEMOTERAPİNİN YAPTIĞI ŞEYDİR AMA C VİTAMİNİ SAĞLIKLI HÜCRELERE ZARAR VERMEZ VE İNSANLARIN MİDESİ BULANMAZ, SAÇLARINI KAYBETMEZLER, TEK YAPTIKLARI İYİLEŞMEKTİR.**

Dozu 40.000 mg, 50.000 mg, 60.000mg'a yükselttik, 100.000 mg'a kadar çıktık, hatta 200.000 mg, bir günde nerdeyse çeyrek kiloya kadar enjekte yaptık. Ters etki yok, ters bir yan etki yok sadece hafif bir sersemleme hali. Oysa büyük miktarlarda C vitamini içeriği, 100 mg almanız halinde böbrek taşına sebep olacağı anlamına geliyordu. Şimdi bunun neden uygulanmadığını merak ediyoruz. Çünkü varsayıyoruz ki; eğer bu çok iyi bir şey olsaydı doktorum zaten biliyor olurdu, eğer gerçekten iyi olsaydı televizyonda olması gerekirdi, eğer çok iyi olsaydı tıp okulunda öğretiliyor olurdu ve bu da başka bir varsayım. Tıp okulunda neden vitaminleri öğretmek isteyeceksiniz ki?

**Tıp okumuş ve bunun pratiğini yapmış tıp doktorları, ve ilaç şirketleri tarafından yüklüce yardım alırken neden gidip vitaminlerle ilgilensinler ki?**

**İLAÇ ŞİRKETLERİ VİTAMİNLERİN REKLAMINI YAPMAYACAKLAR, BU İŞE YARAMAZ. HÜKÜMET BUNLARIN İLAÇ ŞİRKETLERİ, DİĞER LOBİLER VE TIP LOBİLERİ TARAFINDAN SAKLANDIĞI KONUSUNDA HİÇ BİR ŞEY BİLMİYOR. İNSANLAR HABERSİZLER ÇÜNKÜ ALDIKLARI EĞİTİMDE ORTOMOLEKÜLER (VİTAMİN TEDAVİSİ) KELİMESİ HİÇ GEÇMEDİ.**

Dr Hugh ortomoleküler, yani tedavi edici besinlerin, **ORTOMOLEKÜLER TIBBIN**<sup>3</sup> tıp fakültesinde ele alınan hiç bir konunun cevabı olmadığını söyledi. Yani burada elinde olan, sağlık sektöründeki iki farklı görüş ve karşılaştığın şey bizim şu anda tecrübe ettiğimizle aynı, imkânsız bir çatallaşma. İnsanlara kanser için yüksek dozda C vitamini kullanımından bahsettiğinizde, ve bunun sıkıca test edildiğini söylersiniz hatta Ulusal Sağlık Örgütü tarafından da onaylandı. Dr. Reardon'un ekibi bunu 25 yıl ya da daha fazla zamandır yapıyor. **Otuz yıldır, yüksek dozda vitaminlerin bir kanser hastasının hayat kalitesini fazlasıyla yükselttiğini ve ömrünü fazlasıyla uzattığını gördüm.** Ve kaynaklara bakıp bir çok yerde, yüksek dozda vitamin tedavisinin kanseri durdurduğunu ve hatta geri çevirdiğini destekleyen yazılar bulabilirsiniz.

**İMKÂNSIZ BİR SORU. BU NEDEN UYGULANMIYOR?**

Ve cevap tabii ki de, yeterince insan şikayet edene kadar .... uygulanmayacak. Ancak **herkes besin terapisini talep ederse durum değişecek.** Şu anda besin terapisi ister ve bunun için doktora gidersen, bu bir şekilde Fransız restaurantında noodle (erişte) ismarlamaya benzer. Menüde yok ve nasıl yapılacağını bilmiyorlar, ve sen de onu alamayacaksın. Kendine bakmak ve yardım etmek senin hakkın. Düzenleyicileri, politikacıları doktorları ve üniversiteleri ve tıp eğitimi alan insanları, anti-kanser özellikleri olan bitkiler olduğunu, kemoterapinin sonucu olan mide bulantısına karşı kusmaya karşı bitkiler olduğunu, isiliğe yardım edebilecek bitkiler olduğunu, yorgunluk ve baş ağrısına çözüm olabilecek bitkiler olduğunu anlamaları için yeniden eğitmeliyiz. Anne dinle... Artık eminim ki, hükümet çalışanları işlerinde uzmanlar. Fakat Bay Kahumana'nın çayını aldığımndan beri harika hissediyorum. Neden, bir tedavinin bu kadar etkili olabileceğini bilmezdim. Neden her zamanki ataklarım olmuyor artık. Peki ya Bay Kahumana'nın çayından dolayı değil ise?

**Ya Amerika'daki herkese bedava sağlık sigortası verseler ve kimsenin buna ihtiyacı olmasaydı?**

Amerika'da herkese sağlık hizmeti sağlamak için nasıl finanse etmemiz ve değiştirmemiz konusunda bir sürü tartışma var. Çoğu medeni ülkenin, hemen hemen herkes için sağlık hizmetini garantileyen milli sağlık programları var. Amerika'da ise bunun olmadığı çok açık. Birleşik Devletlerde sigortasız olan belki milyon insan var. Bu durum, olması gerektiği gibi dikkat çekiyor. Ama pek de iyi çalışmayan bir sisteme giriş hakkı vermek çözüm mü?

**Ya da nasıl sağlıklı olunacağını öğretmek mi iyi bir fikir olurdu?**

<sup>3</sup> **Ortomoleküler Terapi:** İnsan organizmasında nice farklı maddeler bulunur. Bunların bir kısmı vücudun kendisi tarafından üretilir, büyük bir kısımda yiyeceklerle alınır. Bunlar vitaminler, antioksidanlar, mineraller, esansiyel doymamış yağlar, peptidler ve enzimlerdir ve sağlığımız için çok önemlidirler. Olmaları gereken konsantrasyonda değillerse, eksiklikleri ve buna bağlı hastalıkların oluşması söz konusudur. Aşırı efor sarf edilen zamanlar ve hastalıklar esnasında günlük yemekle alınan bu maddeler oranca açığı kapatamazlar (Hele son yıllarda öğünler bu maddeleri içermek açısından hiç de zengin olmadığı için) ! Hastayken vitaminlere, minerallere olan ihtiyacımız yaklaşık yüz katına çıkar.

Bunun üzerine, çok rahatsızlıklar esnasında bağırsakların hazımda zorlanması gerekli maddeleri ayrıştırılamaması gelir. Tabii hazım sıkıntısı vücutta gerekli besin öğelerinin tutulmasını engeller. Aynı şekilde bağırsakların kendine has bakteri tabakası değişime uğradığından ya da normalde zararsız olan Candida mikrobi (Mantar hastalığı) yaptığında da zaruri ihtiyaç olan besin öğeleri alınamamakta ve tam manasıyla bağırsaklarda boşaltımda olamamaktadır. Üreme tekniklerinin kullanıldığı dönemlerde hastaların bu maddeler açısından dengede olması şarttır.

**BENCE TEDAVİYE DEĞİL, EĞİTİME İHTİYAÇLARI VAR.** İnsanlara sağlıklarını geliştirmenin, büyük faydasının anlatılması lazım kanser ya da her ne hastalıkları varsa. Tıp dünyasında olup bitenlerin büyük ölçüde değiştiği bir dönemdeyiz, artık bütün bilgi sadece onların elinin altında değil, internet bu durumu değiştirdi. Ve nüfusun giderek artan bir kısmı, sağlığını kendi ellerine almaya başlıyor. Çok daha fazla değişiklikler olacak, bu şekilde devam edemez. Yani artık sistem parçalanıyor. Toplum için besini öncelikli koruma yöntemi yapmalıyız ve bu konuda en az küresel ısınmada olduğu kadar istekli olmalıyız. Yapmamız gereken şey halkı şunlara ikna edebilmek; ne yiyorsan osundur, yiyecekler modunu değiştirebilir, sen, şu ana kadar kendine yaptıklarının sonucusun, ve yaptığın seçimler hayatının sonucunu direkt olarak etkiler. Ve yaşında gayet fit ve sağlıklı iken kötü beslendiğini unutmak yeterince kolay olabilir ama 40 lı, 50 lı ve 60 lı yaşlara geldiğinde her şey çok farklı gözükür ve bir seri dejeneratif hastalık ile yatağa düşersin. Hala gerçekte hastalık hizmeti sektörü olan bir sağlık sistemimiz var, doktorlar, hastaneler, pataloglar ve eczacılarla donatılmış durumda. Ve bu şekildeki bir sistem kendisiyle ilgilenecektir, daha fazla iş ister ve gerçekte hastalık ve rahatsızlıkları azaltmakla ilgilenmez. Daha fazla iş, daha fazla kazanç demek ve bu da tıp endüstrisinin bir parçası ve orada bulunması gerekiyor, bu son derece önemli. Tıp endüstrisi birçok şeyi doğru yapıyor. Doğumda bebek kalımtımı - dahice. A&K (Acil&Kaza) travma tedavisi - dahice. Tanrı korusun otobanda paramparça oldunuz ve sizi tekrar bir araya getirmek zorundalar, bunu yaparken çok başarılılar.

## HASTALIK

Tıp dünyası bunu yanlış anladı. Vitamin öneren tıp okulları bile, çok büyük dozda vitamin önermiyor. Alternatif tıp üzerine kurs veren fakülteler bile, buna tam anlamıyla odaklanmıyor. Bence sadece kafa sallayıp geçiyorlar. Bunu fark eden her insanın vereceği cevap, eğer bir şeyin doğru yapılmasını istiyorsan kendin yapmak zorundasın. Okumak zorundasın. Araştırmak zorundasın. Bu bilgiye ulaşmayı istemek zorundasın ve ayrıca eklemeliyim ki, gerçekten vitaminleri almaya ve gerçekten sebzelerin suyunu çıkarmaya istekli olmalısın. Bekleneni yapmak zorundasın. Ve şu anda bunu seyreden, bir seçim yapma seviyesinde olan herkes kendi hayatlarını, ailelerinin, çocuklarının ve gezegenin kendisinin hayatını da iyileştirecek bir şeyler yapmak ister. Ve bütün bitkilerin ve her şeyin hayatını da. Eğer bu bizim seçimimiz ise, gıda seçimlerimiz de bununla ilişkilendirilmeli çünkü uçak yolculuğu yaptığında ve pencereden baktığında aşağıda gördüklerin sadece tarlalardır. **Gezegenimizle etkileşimde olduğumuz öncelikli yol tarım ve eğer gıda seçimlerimizi değiştirirsek, tarımı değiştiririz ve birden bire mısır, buğday, soya diyetlerinden süper gıda diyetlerine ve organik diyetlere ve çiğ gıda diyetlerine geçeriz ve gezegenle etkileşim şeklimizi tam anlamıyla ve tamamen değiştiririz.** Bu gezegende yaptığımız bir numaralı şey bir şeyler yetiştirmek. Bütün bu kimyasal kontrollü dev tarım işine rağmen, yetiştiricilik hala ön planda. Genetiği ile oynanmış mısır yetiştirebiliriz, ya da dünyadaki en muhteşem goji börtütlenlerini yetiştirebiliriz. Daha birçokları alternatiflere dönüyor, çünkü öncesinde yapılan hiçbir şey işe yaramadı, işe yaramadı işte.

### **YÜKSELEN KANSER ORANLARINA BAKTIĞIMDA, KALP HASTALIĞI, FELÇ, ALZHEİMER VE YAŞLILIK BUNAMASI VE BİLİŞSEL ÇÖKÜŞ...**

Değişiklik zamanı gelmiş. Eski yöntemlerin işe yaramadığı çok açık ve yapmamız gereken ise, taze bir algılamaya ve esasa dönmeye ihtiyacımız var. Ve esas olan, bu problemlerin hiç birine sahip olmayan kültürlerle dönüp bir bakmak. Aynı şekilde eğer bir milyoner olmak istiyorsan, git bir milyonerle konuş, barda oturup, kaçırdığı son altın fırsatın enkazından kurtulmaya çalışan adamla değil.

**Git sıradan bir şekilde kanser ve kalp hastalığına yakalanmadan yüz yıl yaşayan insanları bul, ve bak bakalım bunu nasıl başardıklarını anlayabiliyor musun ve biz bu çalışmayı yaptık, bunu bilimsel olarak geçtiğimiz yüz yıl boyunca yaptık ve tamamen görmezden gelindi.**

Verdiğim ilk kurs 1976 yılındaydı ve tıpta unutulmuş araştırmalar adını taşıyordu ve bugün de aynı çalışmayı yapıyorum. **BÜTÜN KALBİMİLE İNANIYORUM Kİ DÜNYADAKİ EN İYİ DOKTOR, DÜNYADAKİ EN İYİ DİYETİSYEN SİZSİNİZ. ASLINDA HER ŞEY SENİN İÇİNDE VAR, BİR ŞEYLERİN SENİN İÇİN DOĞRU OLUP OLMADIĞINI HİSSETMENE YARAYACAK TÜM EKİPMANA SAHİPSİN.**

**İyi haber ise insanların bir avuç aptal olmadığı.** Abraham Lincoln bunu şöyle ifade etmişti,

**"BAZI İNSANLARI HER ZAMAN KANDIRABİLİRSİN, VE BÜTÜN İNSANLARI BAZEN KANDIRABİLİRSİN, AMA BÜTÜN İNSANLARI HER ZAMAN KANDIRAMAZSIN."**

Ve bu yüzden nüfusun yarıdan fazlası artık vitamin alıyor, doktorların çoğunun bunun gerçekten gerekli olmadığını söylemelerine rağmen. Tıp profesörlerinden daha çabuk anlayan bir halkımız var. Bir şekilde üzücü ama bir şekilde de çok iyi. İnsanlar hasta olmayı bırakıp, kişi olmaya başlamalıdır. Neden sağlıklı ve mutlu oluyasın?

## NEDEN OLMASIN?

Hayatını değiştir, biraz egzersiz yap, doğru beslen, daha iyi hissediyorsun, tamam çok iyi, daha iyi gözükiyorsun, peki güzel, daha uzun yaşıyorsun, güzel, paranı kurtarıyorsun, güzel, ve bunu kendine yapmaktan dolayı gayet memnun oluyorsun. İnsanlar düşünüyor ki;

**'TIP EğİTİMİM YOK, BEN BUNU YAPAMAM.'** Hadi ama! Doğru beslenmek, sebze suyu içmek ve egzersiz yapmak ne kadar zor olabilir?

Bu bilgi için bir seviyede olman gerekmiyor. Çok basit işliyor. Ucuz, basit, güvenli ve etkili. İnsanların bunu yapmamasındaki en büyük sebep sorumluluk almayı gerektirmesi ve bu da tek çıkış yolu. Çiğ, organik ve bitkisel temelli beslenmeyi seçtiğimizde, gücümüzü geri kazanırız ve kalitemizin olacağına karar veririz ve kimyasalların içinde olan, daha önceden adını bile duymadığımız farklı içerik yüzünden acı çekmeyiz. **Vejeteryanizm, veganizm ya da çiğ beslenme konusunda vaaz veren büyük bir savunucu değilim. Ama bir gerçeklik olarak biliyoruz ki; % 80 çiğ, organik bitki bazlı, her türlü meyveyi, sebzeyi, kuru yemişi, tohumu, deniz bitkilerini, lahanaları, otları, süper gıdaları ve yabancı otları kapsayan bir diyet, sağlıklı ve son derece bereketli bir hayatın büyük değerli bir parçasıdır.**

Sihirli değnek yok; monoterapi yok kanseri ya da kalp hastalığını tedavi eden. Ama yaşam tarzı değişikliği var; ciddi kronik hastalıkları önleyen, durduran ve geri çeviren. Çözüm burada ve her zaman buradaydı. Geriye kalan tek şey eğitim, çünkü insanların bir kez çözümün en olduğunu bildikten sonra ona göre hareket edeceklerine eminim. Karar verecekler - evet, bunu yapıyorduk.

## LÜZUMLU BİR EK:

Bu yazıdan çıkarılacak çok sonuç var. Öncelikle bir doktora gittiğinizde hastalığı tedavi ettirmeniz yanında (Biraz zor ama..) nedenli soruları sorabiliyorsanız, sorun.

“Ben neden hasta oldum?”

“Bu hastalığın tekrar etmemesi için bana neyi tavsiye edersiniz?”

“Bağışıklık sistemimi güçlendirecek ne tavsiye edersiniz ve ilaç yazar mısınız?”

“Kendinizi korumak için hangi ilacı veya vitamini alıyorsunuz?”

“Gerçekten verdiğin ilaçlar beni iyileştirirken başka bir tarafımda ne hasar bırakıyor?”

“Doktor olarak bir hastan iyileşip döndüğünde hiç onun önerilerini not aldınız mı?”

“Bu verdiğiniz ilaç biraz önce gelen pazarlamacının yeni sundukları ilaç mı?”

“.....”

Çalışan kesim için řu tavsiyeleri hatırlatayım.

Sivas-Hafik'te yüz yaşını geçmiş bir **“TİNTON YAKUP EMMİ”** vardı. Fazla bir şey yemezdi. Cebinde incir ve kuru kayısı taşırdı, acıktıkça yerdı. Yoęurda kuru ekmek banardı.

Bunu bildiğim için işe giderken sabah eğer kahvaltı yapamayacaksam beş-altı adet incir yeriz. Bazen çekirdekleri ile zeytin yutarız.

Akşamları da yatarken iki bardak ayran içebilirsiniz, zehrinizi kırar, derler. Ayrıca kabızlık çekiyorsanız dışarı çıkmanıza faydalı olur.

Hülâsa; hocam Erzurumlu Vaiz Ahmet Efendi günde bir öğün yerdı, doksan küsur yıl yaşadı. Demek ki, yeme işinin en güzeli “az yemek” ve “perhiz” yapmaktır. Fakat çoğumuz yapamıyoruz.

**“EV ALMAK İÇİN PARA BİRİKTİRECEĞİNİZE SAĞLIĞINIZ İÇİN DAHA İYİ BESLENİN. Vücudunuz karşılığı bulunmayan en güzel evdir. Allah Teâlâ'ya şükredelim, cihanda sağlıklı vücut ve nesil gibi bir nimet yoktur”**  
İsmail Hakkı